

高一下册期末考试语文题同步训练免费试卷（2021-2022年辽宁省阜新市育才教育集团）

1. 现代文阅读

阅读下面的文字，完成各题。

材料一：

在正常状态下，每个人都在不断努力保持着内心的稳定状态，保持自身与环境的协调。当遇到紧急事件时，这种内在的平衡就被打破，机体会立即调动生理、心理系统做出反应，竭尽全力地应对突发事件，进入应激状态。不同的个体对应激事件的反应是有差异的，决定个体应激反应能力的因素有内部因素，也有外部因素，前者主要指个体的原有人格的健康程度和适应能力，后者指客观环境的条件等。从反应结果上看，一次应激事件后，一类反应是恰当的、适应性的，应激事件后个体得到成长和锻炼。另一类反应是不恰当的、非适应性的，其结果是留下创伤。越是人格强健者，越是以前者反应为主，一般来说，乐观豁达的人能相对客观地评估事件的真实危险性，而敏感脆弱的人容易夸大事件的真实危险性。

在SARS一线的医务工作者可能会出现两种应激反应。一是预期性焦虑，主要表现为忐忑不安，对自己能否胜任工作没有把握。这一方面源于他们对未知工作情景的担忧，另一方面源于强烈的责任感和使命感。个体需要认识到自己的这种心理冲突是正常的，越是能接受和理解它，就越意味着能承受和消化它。同时，如果有了充分准备，尽可能将未知的因素变成可控制的因素，恐惧心理就会减轻。因此需进行知识和技能储备、身体和心理储备。二是挫败、内疚、抑郁等负性情绪。他们可能有对被感染危险的恐惧感、工作难度带来的挫败感、与家人分离带来的牵挂以及面对重症病人的痛苦甚至死亡时产生的哀伤等。因此，要对被感染SARS的真实危险性做出正确的评估，熟练地操作隔离等防护措施。面对突如其来的新型病毒，医务人员需要承认个人的局限性，坦然接受自己的失败和暂时的、部分的无能。越是能接受自己的失败，就越能在较短的时间内调整心态，积极学习新技能。医务人员需要有足够的共情能力，设身处地为病人着想，及时体察他们的痛苦，为他们提供尽可能多的治疗，但也要有能力将自己的情感与病人分离开来，接受现实的局限性。

（摘编自杨蕴萍《由SARS认识应激与应激反应》）

材料二：

面对新冠肺炎疫情，我们该如何评价自己的心理健康指数？不同人群该如何获得心理支持？日前，记者采访了《新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册》编委会主任游旭群教授。

记者：当意外来临，焦虑、恐慌是人们最主要的情绪，疫情对一个人产生的心理影响有哪些？我们如何评价自己的心理健康指数？

游旭群：疫情给我们造成的心理影响主要表现在认知、情绪与行为三个方面。这两天大家特别关心疫情信息，因信息不够明确产生的认知冲突、无所适从等，都属于认知上的变化。同时，情绪上容易紧张、恐惧，甚至是抑郁愤怒。大家的行为也会出现很大变化，如出行受限、社交减少等。这几个方面是相互影响的，恐惧会造成我们对疫情的非理性认知，生活的变化又会加剧情绪的紧张感等。

受疫情影响程度不同的群体，他们在心理反应上必然存在差异。重度应激反应，我们可以借助专业的心理测评手段和诊断技术进行评估和治疗。对普通人群来讲，应激反应比较弱，未达到临床标准，自我心理健康评估时，可以依据几个基本原则：一是生理活动正常，关注睡眠饮食是否规律、免疫力是否下降；二是情绪反应适度，是否存在过度焦虑、持续抑郁、易激怒现象；三是社会功能良好，是否存在自我封闭、兴趣减退等现象。通常来讲，只要这几个方面没